



LE PETIT ÉCHO DES MASQUÉS

6

DES IDÉES, DES JEUX, DES ARTICLES
POUR ÉGAYER LE QUOTIDIEN.



Vendredi 15 mai 2020



ÉDITO

Cette semaine, voici **le Petit Echo des Masqués** !
« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent
mais d'apprendre à danser sous la pluie » *Sénèque*
Cette citation de Sénèque résonne fort en cette période.
Sortir du cadre, reprendre le chemin de l'essentiel, retrouver
de l'audace et de la nonchalance !

Corinne



Comité de rédaction

- Juliette Berroteran, 06 71 47 37 84
juliette.berroteran@gmail.com
- Yvette Boquet, 07 87 42 22 94
ylo1@orange.fr
- Myrienne Desrousseaux, 06 81 49 13 11
myriannedesrousseaux@gmail.com
- Corinne Détroyat, 06 79 61 04 95
corinne.detroyat84@gmail.com



LA MAIN VERTE

Les Saints de glace et leur gel de printemps sont passés depuis jeudi ! Donc, sans attendre le chant du coucou, vous pouvez donc, traditionnellement, planter les végétaux non rustiques. Plantez vos tomates ! Vous pouvez maintenant tailler vos lilas, vos forsythias.

Les pépinières rouvrent ! Mes deux préférées, locales et familiales : Marie Beysson, le jeudi, au petit Marché de Saignon, 06 02 38 77 11 et Nadège Semaire, le samedi, au marché d'Apt, 06 17 77 71 21

Corinne



LES BELLES INITIATIVES LOCALES

En attendant la réouverture des restaurants, depuis le 11 mai, Saignon nous offre 4 possibilités de « Vente à emporter » !

- « **Chez Christine** » ouvre son magasin tous les jours, 04.90.04.50.10 ou 06.88.78.32.09, salades, flans de légumes, frites, pâtisseries
- **Le Bistro du Coing**, le week-end, sur réservation, 04.90.05.16.01 ou 07.86.89.43.43
- **Le Comptoir de Balthazar**, 2 plats cuisinés et desserts à emporter mercredi et samedi, 04.90.04.63.55
- **Le Petit Bouchon**, plats à emporter sur réservation la veille, 06.34.28.36.41 ou 04.90.75.15.65

En circuit court, toujours !

- **Marie-Laure Pessemesse** (06 82 92 82 12, du jeudi au lundi), poursuit ses livraisons à domicile des produits de Sylviane et Gérard Chauvin (Basse-Cour des Jean-Jean, à Apt).
- **Juliette** groupe les commandes de petits chèvres et crèmerie de la Cabriole. Commande jusqu'au jeudi au 06.71.47.37.84.
- **Corinne** (06 79 61 04 95) remonte vos fraises Siflorette et Mara des Bois (Frédéric Soula, producteur à l'Isle sur la Sorgue), aux Amandiers, le mardi vers 12h15.

Et le P'tit marché de Saignon de producteurs jeudi matin !



Le printemps des oiseaux !

Tous les oiseaux sont déjà là: les hirondelles, le loriot, les guêpiers, le petit duc, le rossignol, la huppe fasciée, les martinets....

La migration des rapaces est même en cours! Il y a des bondrées apivores en migration et hier j'ai pu observer 25 vautours fauves au-dessus de mon jardin, un magnifique spectacle avec leur envergure de 2m70 chaque !

Elske



IL ÉTAIT UNE FOIS LA MÉSANGE...

En sortant du travail, je trouve un petit oiseau, je l'amène chez moi, ma belle-fille, du cabinet vétérinaire de Cadenet, la soigne. C'est une mésange, nous lui rendons sa liberté, là où je l'ai trouvée. Elle vole bien, mange bien, je pense déduire sa nourriture de mes impôts...

Christine Colomies



Mettez le coquelicot en bouteille !

50g de pétales, 1/2 l d'eau, pour 100 ml de liquide obtenu, 150g de sucre, quelques gouttes de citron.

Prélevez les pétales sans les laver. Ne laissez aucune étamine ou petites feuilles pour l'amertume. Ne jetez pas les graines, semez-les dans votre jardin. Faites bouillir l'eau, jetez-y les pétales. Retirez du feu et laissez infuser à couvert pendant une heure. La couleur est foncée, c'est normal !

Filtrez, ajoutez le même poids en sucre et quelques gouttes de citron. Faites bouillir, puis à feu doux jusqu'à la transformation en sirop (une goutte versée sur une assiette se fige). Versez alors ce nectar couleur vin rouge dans un flacon stérilisé. Dégustez ce sirop sur une glace vanille ou en cocktail avec de l'eau gazeuse ! Conservez le un mois au réfrigérateur.



Je me prépare à sortir... pour rentrer!



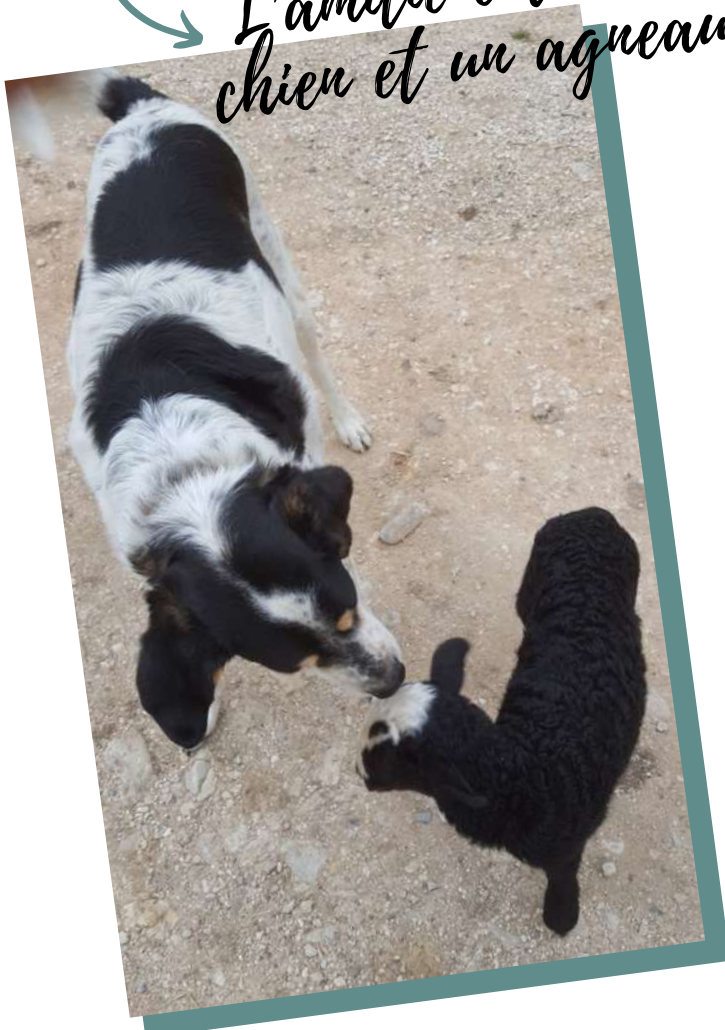
lelapinphilosophe.com
Pierre Jaccoud

L'atelier dessins d'Alain



Anectotes de confinés

L'amitié entre un
chien et un agneau



ENIGMATIK

Une devinette attribuée au Sage
Zarathoustra, né au VI^{ème} avant JC

« Nous sommes de nombreuses
sœurs. Cela fait mal tant pour nous
avoir que pour nous perdre. Nous
habitons un palais, qu'on pourrait
aussi nommer prison, puisque nous y
sommes enfermées pour nourrir
l'homme. Le plus curieux, c'est qu'on
nous ouvre souvent la porte, le jour
comme la nuit, et que nous ne
sortons pas. Qui sommes-nous ? »

Evelyne V.

LE COIN DES PETITS...

découvre les secrets du ciel

GRÂCE AU MAGAZINE CIEL ET ESPACE JUNIOR, IL EST POSSIBLE DE DÉCOUVRIR L'ASTRONOMIE PAR DE NOMBREUSES ACTIVITÉS. POUR CELA, IL FAUT SE CONNECTER AU SITE WWW.ASTROJUNIORS.FR

AVEC LE NATURAL HISTORY MUSEUM OF LONDON, CRÉE TON

T-Rex en origami

TOUTES LES EXPLICATIONS SONT À RETROUVER SUR LE SITE:
[HTTPS://WWW.NHM.AC.UK/DISCOVER/ORIGAMI-TYRANNOSAURUS-REX-DINOSAUR.HTML](https://www.nhm.ac.uk/discover/origami-tyrannosaurus-rex-dinosaur.html)

GRRRAOU



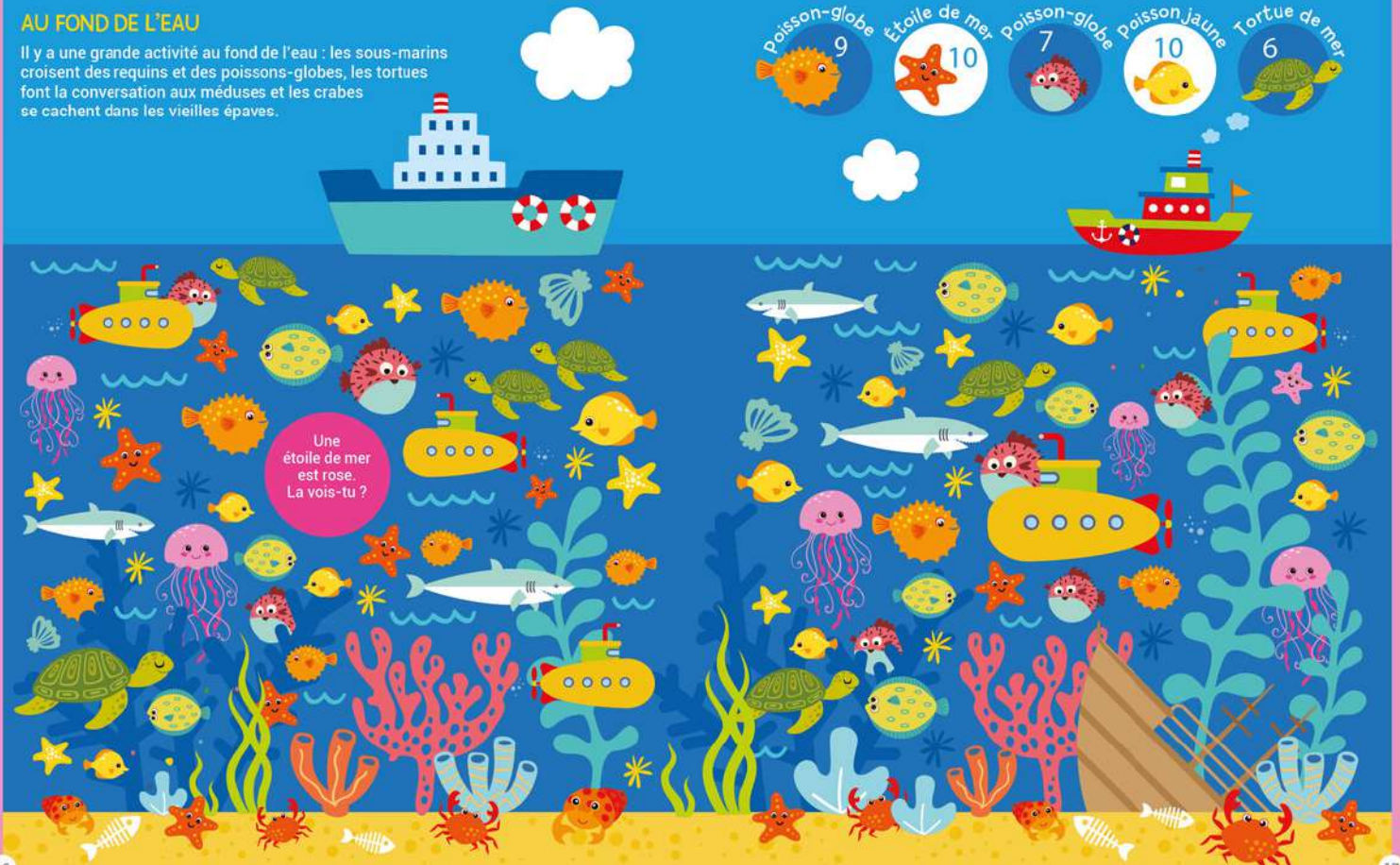
8H30, PETIT DÉJEUNER

- Ça va mon chéri?
- Laisse moi tranquille papa, je n'ai pas fini de rêver...

Jeux

AU FOND DE L'EAU

Il y a une grande activité au fond de l'eau : les sous-marins croisent des requins et des poissons-globes, les tortues font la conversation aux méduses et les crabes se cachent dans les vieilles épaves.



Une étoile de mer est rose. La vois-tu ?

Poisson-globe 9

Étoile de mer 10

Poisson-globe 7

Poisson jaune 10

Tortue de mer 6

IDÉES RECETTES

Tarte au sucre de ma grand-mère

10 cl lait entier, 2 oeufs, 300 g farine, 0,5 cube levure de boulanger, 50 g sucre en poudre, 80 g beurre ramolli, 0,5 cuil.

à café sel

Pour la garniture :

2 cuil. à soupe lait, 125 g cassonade, 40 g beurre

Délayez la levure dans le lait tiède puis incorporez le sucre en poudre. Laissez reposer 5 mn.

Dans un saladier, faites un puits dans la farine, versez-y la levure délayée et commencez à incorporer.

Ajoutez les œufs et le sel, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène.

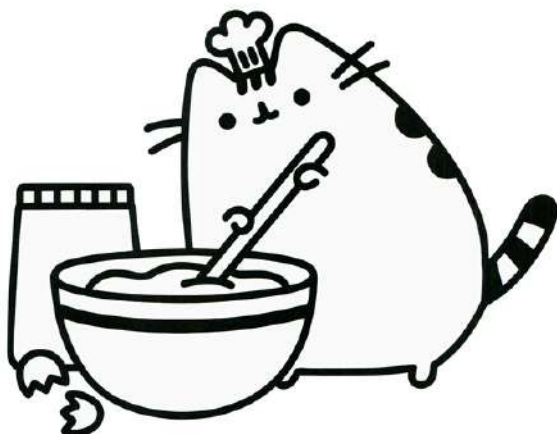


Pétrissez pendant 5 mn puis laissez lever à température ambiante environ 2 heures.

Beurrez un moule à tarte. Rompez la pâte avec le poing et pétrissez là à nouveau pendant 2 mn. Donnez-lui la forme d'un disque épais, déposez-là dans le moule beurré et laissez à nouveau lever à couvert pendant 45 mn.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfoncez la pâte avec le poing pour la faire redescendre, puis badigeonnez de lait et saupoudrez de cassonade.

Ajoutez des parcelles de beurre, enfournez pour 25 mn : la tarte doit être bien dorée. Servez tiède ou froid..



Myrienne



Salade fraises-avocat au chèvre



2 avocats, 200 g fraises, 1 poignée roquette, 2 crottins de Chavignol moelleux (ou autre chèvre), 50 g pistaches décortiquées non salées, 5 cuil. soupe huile avocat (ou olive), 1 cuil. soupe vinaigre balsamique, sel, poivre

Faites dorer les pistaches dans une poêle antiadhésive 3 mn. Laissez refroidir et concassez-les.

Rincez et équeutez- les fraises. Coupez- les en 2 (gardez quelques-unes entières).

Pelez les avocats et détaillez la chair en lamelles. Procédez de même pour les crottins.

Rincez et essorez la roquette.

Emulsionnez le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile.

Répartissez tous les ingrédients sur les assiettes, assaisonnez de vinaigrette et parsemez de pistaches.

Servez sans attendre!

Myrienne



RESTONS EN CONTACT !

Pour la prochaine parution du Petit Echo des confinés, n'hésitez pas à nous envoyer vos idées, suggestions, propositions de jeu collectif ou autre à l'adresse suivante: foyer.rural.saignon@gmail.com